

◇ 令和3年度全国会長会議が開催されました②

9月30日（木）にコロナ感染の終息が見込めない中で令和3年度の全国会長会議がオンラインで開催されました。当日は、全国15地区と本部をオンラインでつなぎ全国15地区の会長が全員参加しコロナ禍での開催となりました。オンラインによる開催は令和2年度会長会議に続き2年続きとなりましたが、無事開催することが出来ました。

今会長会議は、今年度の定期総会が中止となりましたので令和3年度総会議案書の書面決議報告と令和3年度活動方針の補強説明となりました。また、15地区のコロナ禍での地区活動について状況報告が行われました。その内容についてご報告いたします。

1. 開催日時：9月30日（木）13時～15時20分
2. 開催場所：オンラインによるウェブ会議
3. 出席者：本部幹事と全国15地区会長
4. 会議議題と会議内容



①令和3年度定期総会議案書の書面決議報告

- ・総会議案書は書面決議で行われその結果、15全地区賛成で可決されたことが報告されました。

②令和3年度活動方針の補強説明

- ・地区活動活性化会議の推進
全国15地区を5グループに分けてそれぞれ本部の5幹事が担当し各地区間の情報交換と各地区の課題について本部と共有し解決を図っていくことになりました。大東は、大阪地区、京滋地区と同一グループとなりました。
- ・デジタル化の推進
本部への提出書類の作成、管理、保存についてデジタル化を図り作成の簡素化と地区での管理の統一化を図る。今後検討し来期導入を目指します。

③社会貢献活動の報告

- ・「プルタブを集めて車いすを贈ろう運動」の推進状況の報告と新規に取り組みを始めた「みんなでAKARIアクション運動」についての制度改定の説明が行われました。

④報告事項

- ・ 洋友会規約一部改訂

事務所移転に伴い事務所所在地住所の変更を行った。

⑤各地区（15地区）の活動状況報告

15地区からコロナ禍における活動状況、地区定期総会開催の有無などについて報告がありました。概要を報告します

- ・ 令和3年度地区定期総会開催について

14地区において今年度の総会は中止となりました。群馬地区においては定期総会が開催されましたが、会議のみで懇親会は中止されました。100名程度参加があったそうです。

- ・ 各種行事、クラブ活動、地区だよりの発行について

各地区共通してほとんどのクラブがコロナの影響で自粛となっております。屋外スポーツについてはゴルフ、パターゴルフなどについて感染対策を講じ乍ら開催をされていますが、屋外の行事（旅行、歩こう会等）についてはほとんどの地区で中止されています。また、屋内で行うクラブ（囲碁、水彩画等）については三密を避けるため中止されていますが、地区だよりに関しては、ほとんどの地区で発行されておられます。コロナ感染が減少傾向にあり非常事態宣言が解除されたことから各地区においては、徐々に感染対策を講じ乍ら活動再開を目指しておられます。

今後は、ウイズコロナと役員の高齢化、会員の高齢化などにより行事、諸活動を縮小していくことが検討されている地区もあります。この問題は、全地区に共通するものであり活動活性化会議の中で検討されることになりました。

（会長 中山）

◇ 11月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

・ 樽川 健二さん ・ 植村 腆生さん ・ 中川 望さん

おめでとうございます。これからも仲良くお幸せに！！

☆金婚（50周年）お祝いを受けられた会員からのお便りを紹介します。

〈植村 腆生 様ご夫妻からのお便り〉



「金婚式、喜寿を迎え」

この11月で結婚50周年、同時に数えて喜寿を迎える。事務局から連絡が来て、アーそうなんだと気づく有様。夫婦円満の秘訣はと聞かれ、答えは“あきらめと無関心”と答える。妻の体調等から旅行などをあきらめて何年になるのか。

お互い無関心・無干渉の家庭内別居生活

がストレスのたまらない方法、すなわち健康法と考えます。

1日のうちでお互いが顔を合わせるのは夕食時で、この時間がお互いの近況報告をするとき。2年前まではペットの猫がいたので、この子が夫婦の仲介役をしていました。高齢長寿で天国に行き、この時の2か月はさすがに4時間交代で24時間完全看護をしたことが夫婦らしい生活だったようです。

私の方は、ここ1年再度ゴルフに目覚め近辺のゴルフ場のオープンコンペに一人飛び入り参加に魅力を感じています。

この1年30カ所以上のゴルフ場に武者修行に行き、結構ハイスコアでまわり何らかのお土産にありついています。車の運転に最近少し怖さを感じるようになってきましたが、免許返納までは頑張り続けたいと感じるこの頃です。ともに白髪の生えるまで（抜けるまで？）みなさん共々にいつまでも歳相応に頑張りましょう。ありがとうございました。 感謝

◇ 大東【Webギャラリー】に2作品の投稿です！！



10月度は下記2名の会員から2作品投稿をいただき、ありがとうございました。今年の6月の開設以来15名の会員から36の作品集を出品していただきました。色鉛筆画、水彩画、油彩画、家庭菜園、美術写真、自作の鎧、木工、書道など多くのジャンルに及んでとても賑やかなギャラリーとなっています。

ぜひ一度ホームページ (<http://yoyu-daitou.daa.jp/>) を訪れて作品をご鑑賞ください。（カラーで見れます）

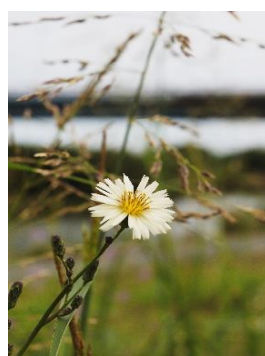
(1) 岩井 春隆 さん：写真【<淀川左岸>秋の草花】16画像

2021年9月下旬撮影

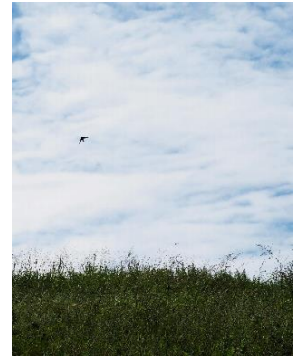
①「アメリカ梅檀(センダン)草」 ②「葛(クズ)」 ③「溝蕎麦」 ④「荒れ地盗人萩」



⑤「紫エノコログサ」 ⑥「松葉牡丹」 ⑦「秋の野芥子」 ⑧「星朝顔」



⑨「仙人草」 ⑩「草合歓」 ⑪「豆朝顔」 ⑫「南に帰るツバメ」



⑬「背高泡立(アワダチ)草」 ⑭「彼岸花」 ⑮「露草」 ⑯「藪枯らし」



(2) 眞島 文夫 さん：写真【信州フォト便り2021「夏～初秋編」】 14画像

①② 信濃国分寺の蓮池 (上田市：7/21) ③朝焼け (上田市八木沢の山田池：8/20)



④⑤⑥ 戸隠高原蕎麦畑 (長野市戸隠：8/29) *戸隠ソバは夏と秋の二毛作



⑦⑧ コスモス (上田市別所温泉町：9/10) ⑨黒姫コスモス園 (長野県信濃町：9/21)



⑩⑪⑫黒姫コスモス園（長野県信濃町：9/21）



⑬⑭黒姫コスモス園（長野県信濃町：9/21）



《作品投稿のお願い》会員の皆さん方からの多くの投稿を期待しています。写真にこだわらず①絵画②歴史物やお城の紹介③家族の方のアート・クラフト作品等、＜画像＞に表現できればジャンルは問いません。◇メールにて送ってください。＜画像＞添付の枚数制限はしません。様式は【JPG】で1画像[500KB]以上の1通メールでの添付容量は<10MB>以内とし、それ以上の時は分割送信して下さい。送り先は、大東洋友会＜事務局＞アドレス⇒【info@yoyu-daitou.daa.jp】「大東Webギャラリー」宛でお願いします。※尚、掲載させていただいた作品には薄謝を差上げます。

（担当 伊井）

◇ 企業スポーツの近況

パナソニックスポーツクラブの近況を下記報告します。練習、見学、日程などの詳細は、各HP（ホームページ）を確認ください。

(1) 社会人野球

第92回都市対抗野球大会 近畿地区第二次予選

第四代表決定戦 9月29日 対 NTT西日本 ○ 2 - 1

第69回JABA伊勢・松阪大会 リーグ戦 10月30日（土）対日立製作所



(2) バレーボール <パンサーズ>

V.レギュラーラウンド日程

開幕戦 第一戦 10月16日（土）対ウルフドックス名古屋 X 2 - 3

第二戦 10月17日（日）対ウルフドックス名古屋 ○ 3 - 1



(3) ラグビー <ワイルドナイツ>

10月30日より強化試合が行われます。

(4) アメリカンフットボール <インパルス>

2021年度秋期公式戦

10月03日 対IBM BigBlue ○ 65 - 17



（担当 吹田）

◇ 地区行事・活動報告

(1) 囲碁クラブ

[活動自粛：10月]



(2) カラオケクラブ

カラオケクラブA,B,C 3グループのうち今回の緊急事態宣言解除をうけて、今月（10月）よりAとBのグループが活動を再開しました。今回の活動再開に伴うコロナ禍での感染防止対策の状況を紹介します。10月6日（第1火曜日）に再開されたB例会の状況をご報告です。会場は大東市赤井にある「カラオケ九重」で参加はワクチン接種済の会員に限定、今回は7名と参加は少なかったが、4月以来6か月ぶりの開催となりました。お店（会場）はカウンターで個人ごとに飛沫防止のガードが設置され、換気の状態をチェックするCo2測定器、総てのマイクに飛沫拡散防止ガードの取付け、そして参加者の体温チェックを実施。更にカラオケクラブで作成した「感染防止ガイドライン」を守り（歌う時も）マスクの着用で、1曲ごとに使用したマイクの消毒、食事時間と歌う時間の区分等々厳しい？制約のなかで参加者はカラオケを楽しみました。



- ・「飛沫防止ガードとCo2測定器」
 - ・「歌う時のマスク着用とマイクガード」
- （そこまでしてカラオケをするか？カラオケがほんとに好きな人の集まりやア！）。こんな意見も聞かれますが・・・

（報告：静山）

(3) 水彩画教室

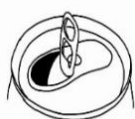
野外スケッチ例会：10/26は大阪城公園、11月は2回予定。
12月は守口橋波ビルで静物画作成の予定です。



(4) 園芸クラブ

「秋冬野菜の進捗状況」をHP（ホームページ）に掲載しています。

◇ 今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します



- ・ 中野 正明 様
- ・ 増田 松太郎 様
- ・ 石川 忠彦 様

有難うございます。引き続きよろしく願いいたします。

☆ 第69回ゴルフ秋季大会【堀口 成一】さんが優勝です！！！！

好天の中で、初の西コースはトリッキーで苦労された方が多かった様です。コース攻略を制したのは、ロングドライブを武器に若手の【堀口 成一】さんでした。優勝の弁【この度は、パートナーに恵まれ、ハンディに恵まれ優勝することができました。ありがとうございました。洋友会においてはまだまだ若手ですので、今後も洋友会ゴルフを盛り上げていきます。】

- ・開催日 : 2021年9月29日(水)
- ・場所 : 加茂CC <西コース>
- ・参加者 : 26名

【成績】		ネットスコア
◇優勝	堀口 成一	68.1
◇準優勝	大西 利夫	70.5
◇3位	長尾 博	74.0
◇ベストグロス	長尾 博	88



3密を避けるため、成績発表の懇親会はせず。また、恒例の集合写真も撮りませんでした。成績表は、翌日にメールでPC・スマホへ配信しました。

上位入賞・洋友会賞は全てQUOカードを「地区だより11月号」に同封で対応とさせて頂きました。参加者の皆さん方が、大会運営に大変理解があり感謝です。次回の春季大会は、3月下旬を予定していますので多くの参加を期待しています。

(担当 中村)

◇ 2022年度洋友会大東地区年間活動スケジュールについて

コロナの終息が見込めない状況の中、2021年度の活動の多くは自粛を余儀なくさせられました。しかし、ここにきてコロナワクチンの接種が進みコロナ感染も急速に減少傾向となっており2022年度の活動については、感染対策を講じながら再開していきたいと考えております。別添で2022年度の年間活動スケジュールを配布させていただきますが、コロナ感染状況により中止、延期、日程変更など生じることもありますのでその都度地区だより、HP等でお知らせさせていただきます。



◇ 新入会員のご紹介

2021年11月入会

- ・荻野 和宏 さん (最終所属: パナソニック(株)メディアエンター事業部)
ご入会有難うございました。これから洋友会大東地区での各種行事にご参加ください。

◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

- ・長島 岩夫 様 2021年8月20日ご逝去 享年87歳

◇ 在籍会員数 会員総数 482名 (2021年11月1日現在)

“呼吸法”実はこんな効果も！

「ダイエットに効果的！」など、一時期話題となった呼吸法。一体どんな効果があるの？と疑問を持たれる方もいるかと思いますが。呼吸一つで得られる効果にどんなものがあるのでしょうか？そこで、今回は「呼吸」に関するお話です。

◆ 呼吸について

皆さんは普段、呼吸を意識していますか？運動する時はもちろん、掃除をしている時や話をする時、じっと本を読んでいる時など、人は無意識に呼吸をしていると思います。

大きく分けると呼吸方法には腹式呼吸と胸式呼吸があります。ライフスタイルやライフイベント等でも、腹式呼吸が主になったり、胸式呼吸が主になったりと呼吸方法は変化します。

呼吸は方法が違えば効果も異なりますので、目的に沿って呼吸方法を変えてみるのも良いですね。それぞれの違いを確認していきましょう！

◆ 腹式呼吸の手順と効果

腹式呼吸のイメージは皆さんにもあるかと思いますが、あらためて手順としてまとめると以下の通りになります。

- ① 力を抜いてリラックスする
- ② 口から全部吐き出す（身体の中の空気をすべて外に出すつもりで）
- ③ から息を吸う（この時、風船を膨らませるようなイメージでお腹を膨らませる）
- ④ 度は、膨らませたお腹をへこますように口からゆっくりと息を吐ききる
- ⑤ ～④を実施した後は、③と④を繰り返す

③・④のポイントとして次の意識で行うことが大切です。

○慣れるまでは、お腹に手を当て、お腹の膨らみやへこむ状態を確認しながら行う

○吐く時間が吸う時間の1.5～2倍くらいになるように、長くゆっくりと吐く（③と④を合わせて12秒以上になれば理想的）

腹式呼吸には、以下のような効果があるとされています。

<効果>

血行促進／ストレス軽減／冷え症改善／ホルモン分泌調整／免疫力アップ／呼吸時に使う筋肉強化／血圧低下／基礎代謝アップなど

◆ 胸式呼吸の手順と効果

胸式呼吸の手順は以下の通りです。

- ① 腹をへこませながら、息を口から全部吐き出す
- ② 腹をへこませたまま、鼻から息を吸う（胸が大きく開き、肺に息が取り込まれていくのを意識する）
- ③ 腹はへこませたまま、口から息を吐く

<ポイント>

○息を吸うと無意識にお腹も膨らむので、腹筋を意識し、引き締めた状態を維持する

<効果>

身体がすっきりと目覚める／姿勢改善／呼吸時に使う筋肉強化／基礎代謝アップなど



◆ 最後に

たかが、「呼吸」と侮ることなかれですね。呼吸の際は、吸う事よりも「吐く」ことを意識しましょう。しっかり息を吐ければ自然と深い呼吸になり、効果が得られやすくなります。

また、すぐに効果を得られるものばかりではないので、生活の中に取り入れながら、健康増進やダイエット等に活かしていきましょう！

日中過ごしやすくなるこの時期は、昼夜の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に気を配りながら、厳しい冬の寒さに耐えられるよう今から夏の疲れを癒し、身体を鍛えておきましょう。

以上